

2019年10月 幼児食予定献立表

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料
1	火	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 トマトの中華和え フルーツ	米 わかめ・しめじ 茄子・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉 トマト フルーツ	豆乳ホットケーキ	ホットケーキミックス 豆乳・ジャム
2	水	ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ ほうれん草・コーン ブロッコリー・人参 フルーツ	フライドポテト	じゃが芋
3	木	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜のツナ和え フルーツポンチ	米 じゃが芋・万能葱 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 ツナ・白菜・人参 みかん缶・りんご・バナナ	ぶどうゼリー	糖実・ぶどうジュース 白桃缶 ウエハース
4	金	中華丼 春雨スープ もやしと胡瓜の和え物 フルーツ	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・片栗粉 青梗菜・春雨 もやし・胡瓜・人参 フルーツ	手もち	じゃが芋・片栗粉 海苔
5	土	カレーうどん さつま芋のレモン煎 フルーツ	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・カレー粉・小麦粉・片栗粉・グリーンピース さつま芋・レモン汁・レーズン フルーツ	栗めしおにぎり	米・栗めしの素
6	日	マカロニグラタン 興沢山スープ 白菜サラダ フルーツ	マカロニ・バター・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム・小豆蔻・牛乳・スキムミルク・チーズ・ドライパセリ ベーコン・じゃが芋・人参・ブロッコリー 白菜・胡瓜 フルーツ	メロンフルーチェ	メロンフルーチェ 牛乳
7	月	ごはん 豚汁 かれのの湯焼き風 苜の和風ソテー フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・聖手・長葱 かれのい・小麦粉・片栗粉 まいだけ・しめじ・エリンギ・玉ねぎ・いんげん・パブリカ フルーツ	マドレーヌ	卵・小麦粉・バター ベーキングパウダー スキムミルク
8	火	バターロール コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ フルーツ	バターロール 人参・玉ねぎ 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・マッシュルーム・にんにく・カットトマト・ケチャップ じゃが芋・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	手作り肉まん	小麦粉・ベーキングパウダー 豚挽肉・卵・長葱 干し椎茸・片栗粉
9	水	さつまいもうどん 豆腐チャンプル ヨーグルト	うどん・油揚げ・人参・ほうれん草 豆腐・豚肉・ピーマン・人参・長葱・かつお節 ヨーグルト	フレンチトースト	食パン・卵・牛乳 バター
10	木	ごはん 味噌汁 だらのフライ アヒルの卵がけ フルーツ	米 長葱・豆腐 たら・小麦粉・パン粉・ソース ブロッコリー・人参 フルーツ	りんごゼリー	糖実・りんごジュース りんご缶 ウエハース
11	金	チキンカレー コンソメスープ 春雨サラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ・トマトピューレ・スキムミルク ほうれん草・コーン ツナ・春雨・胡瓜・人参 フルーツ	ふかし芋	さつま芋
12	土	野菜たっぷり具だらめ 手作り餃子 フルーツ	ラーメン・豚肉・もやし・玉ねぎ・人参・にら 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	五平餅	米・すり胡麻
13	日	オムライス トマトソース コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ	米・卵・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・ケチャップ・牛乳・人参・マッシュルーム・カットトマト・ケチャップ・ソース じゃが芋・人参 ほうれん草・玉ねぎ・もやし・パブリカ フルーツ	せんべい クッキー	せんべい クッキー
14	月	ごはん 味噌汁 だらの竜田揚げ 金平ごぼう フルーツ	米 白菜・玉ねぎ たら・生姜・片栗粉・小麦粉 ごぼう・人参 フルーツ	カルピスゼリー	カルピス・糖実 みかん缶 ウエハース
15	火	★お誕生日会★ きのこピラフ・スープ 鶏肉のチーズ焼き ポイルブロッコリー フルーツ	米・しめじ・えのき・玉ねぎ・コーン・バター・ドライパセリ・じゃが芋・人参 鶏肉・小麦粉・ケチャップ・チーズ・トマト ブロッコリー・マヨネーズ フルーツ	ホットケーキミックス スキムミルク・牛乳 卵・バター・さつま芋 生クリーム フルーツ	ホットケーキミックス スキムミルク 牛乳
16	水	ちゃんぽん 手作り焼売 フルーツ	ラーメン・豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・にら 豚挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・味噌・塩・味噌・サラダ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*今月のフルーツは、バナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・柿を使用する予定です。

瑞江わんぱく保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料
17	木	ごはん 味噌汁 さげの香味焼き 里手の漬物 フルーツポンチ	米 おつゆ鮭・長葱 さげ・生姜・万能葱 里手の漬物 みかん缶・りんご・バナナ	レーズン蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー レーズン
18	金	三色丼(卵・鶏・青菜) 味噌汁 わかめとコーンの和え物 フルーツ	米・卵・鶏挽肉・ほうれん草・かつお節 小豆蔻・玉ねぎ わかめ・コーン フルーツ	シュガーラスク	食パン・バター
19	土	田舎うどん 小豆とポテトの味噌がらみ フルーツ	うどん・豚肉・大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 煮干し・じゃが芋・いり胡麻 フルーツ	おかわおにぎり	米・かつお節
20	日	麻婆豆腐丼 たまごスープ ナムル フルーツ	米・豆腐・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉 卵・にら・片栗粉 もやし・胡瓜・いり胡麻 フルーツ	さつま芋蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー さつま芋
21	月	ごはん コンソメスープ さわらのトマトソース ブロッコリーサラダ フルーツ	米 ほうれん草・コーン さわら・小麦粉・カットトマト・玉ねぎ・バター・ケチャップ・ソース ブロッコリー・人参 フルーツ	蕎麦のりポテト	じゃが芋・蕎麦のり
22	火	パン コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのさっぱりサラダ フルーツ	食パン・ジャム キャベツ・玉ねぎ 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・ソース カリフラワー・胡瓜・人参 フルーツ	オレンジゼリー	糖実・オレンジジュース みかん缶 ウエハース
23	水	スウィーツミートソース コンソメスープ かぼちゃのミルク煮 フルーツ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・ピーマン 小松菜・人参 南瓜・牛乳 フルーツ	手作りプリン	牛乳・バニラエッセンス 卵
24	木	ごはん 味噌汁 だらのフリッター キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米 庄内鮭・玉ねぎ たら・卵・牛乳・小麦粉・ソース チーズ・キャベツ・人参・マヨドレ フルーツ	焼きビーフン	ビーフン・豚挽肉 玉ねぎ・人参・小松菜
25	金	ポークカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ・トマトピューレ・スキムミルク 白菜・玉ねぎ ツナ・大根・コーン・すり胡麻 フルーツ	セサミトースト	食パン・バター すり胡麻
26	土	肉うどん キャベツサラダ フルーツ	うどん・豚肉・まねぎ・干し椎茸・小豆蔻・小松菜 キャベツ・人参 フルーツ	さつま芋おにぎり	米・さつま芋 いり胡麻
27	日	しらす炒飯 たまごスープ 手作り焼売 フルーツ	米・しらす・長葱・人参・ピーマン 卵・にら・片栗粉 豚挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	マカロニナポリタン	マカロニ・人参 玉ねぎ・ピーマン コーン・ケチャップ
28	月	ごはん 味噌汁 さげのフライ ひじきとツナの漬物 フルーツ	米 ごぼう・玉ねぎ さげ・小麦粉・パン粉・ソース ひじき・人参・ツナ フルーツ	かぼちゃのきな粉団子	南瓜・レーズン きな粉
29	火	わかめごはん 興沢山汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米・わかめごはんの素 油揚げ・大根・人参・ごぼう・長葱 レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参・いり胡麻 フルーツ	さつま芋クッキー	さつま芋・ホットケーキミックス 牛乳・バター・いり胡麻
30	水	焼きそば 中華スープ 白菜とツナのサラダ フルーツポンチ	焼きそば 青梗菜・玉ねぎ 白菜・人参・ツナ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン汁	メロンパン風	バターロール・バター 小麦粉
31	木	★ハロウィーン★ ごはん・コンソメスープ ポークビーンズ かぼちゃサラダ フルーツ	米・もやし・小松菜 大豆水煮・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カットトマト・にんにく・バター・ケチャップ 南瓜・胡瓜・玉ねぎ・マヨドレ フルーツ	ぶどうフルーチェ	ぶどうフルーチェ 牛乳



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給食栄養量	559	20.5	15.7